



*“es un arte y una ciencia de vida que nos ayuda a desarrollar en forma armoniosa
nuestros aspectos físicos, mentales y espirituales”*
Indra Devi

Que es el Yoga?

El yoga es una ciencia milenaria nacida en la India, hace más de 5000 años.

Patanjali (200 a.c) nos ha legado este precioso conocimiento. Estrajo de forma sintética y minuciosa de los sagrados Vedas (textos milenarios de la India que poseen el conocimiento metafísico) los distintos procesos que atraviesa el hombre en su vida espiritual, los enunció y compiló en lo que se conoce como “Los Yoga Sutras De Patanjali”.

La palabra Yoga significa unión; de polaridades, de cuerpo-mente-espíritu, del hombre con el Universo.

El Yoga es un estado a ser alcanzado, un estado de unidad, un estado espiritual de plenitud y de integración con el Todo.

Para lograr ese estado espiritual de plenitud y de integración con el todo, Patanjali nos ha enseñado a dominar nuestra mente y cuerpo para que el espíritu sea libre.

El Yoga no es una religión, pero podemos decir que es religioso en el sentido que une (re-liga); nos une con el Todo, con lo Divino .

Los yoghis tenían un profundo conocimiento de la naturaleza esencial del hombre y de lo que necesitaba para vivir en armonía con el entorno y consigo mismo.

Entendían el cuerpo como el vehículo, la mente como el conductor y el alma como la verdadera identidad del ser humano.

Diferentes Yogas:

Existen diferentes tipos de yoga, es decir distintos medios para alcanzar un mismo fin, la unión con el Todo, con lo Divino.

Quizás el más conocido en Occidente sea el **HATHA YOGA**, el cual propone controlar la mente a través del control del cuerpo físico.

Pero existen otros Yogas:

- RAJA YOGA – Propone el control voluntario de la mente (8 pasos de Ashtanga Yoga de Patanjali)
- BHAKTY YOGA – Propone descubrir la misión de vida y vivir de acuerdo a ella, como un misionero, en amor y devoción
- KARMA YOGA – Implica la acción cotidiana diligente
- JÑANA YOGA – Mediante estados meditativos profundos se alcanza la Sabiduría.
- MANTRA YOGA - Vibracional
- TANTRA YOGA – Místico y Sexual

En que consiste una clase de Yoga?



En una clase de yoga encontrarás:

- **ASANAS** - Son posturas yóguicas, estáticas que afectan positivamente el cuerpo, la mente y las emociones.

El Yoga ve al cuerpo como un vehículo para el alma en su viaje hacia la perfección por lo cual el ejercicio adecuado es muy importante.

Estos no fueron diseñados solo para desarrollar el cuerpo sino que se busca trabajar la mente a través de él.

Los beneficios de las Asanas son los siguientes:

- Relajan y tonifican los músculos y el sistema nervioso
- Estimulan la circulación sanguínea
- Estiran y masajean los órganos internos
- desintoxicación de las articulaciones
- mantenimiento de la flexibilidad, sobre todo de la columna vertebral ya que la misma alberga al sistema nervioso.
- Mejora la respiración ya que esta se vuelve consciente y se busca utilizar toda la capacidad pulmonar al inhalar y exhalar.
- Calman y concentran la mente
- Contribuyen al bienestar emocional y este es quizás el beneficio principal, el efecto sutil en el sistema glandular al equilibrar las secreciones. Las glándulas del sistema endócrino son como subestaciones emocionales. Las posturas hacen presión en diferentes glándulas con lo cual se logran efectos a nivel emocional. Es por esto que decimos que las ásanas son terapéuticas.

“para aquellos que han conquistado el cuerpo por medio del auto control, por medio del fuego del Yoga, no existe la enfermedad, no hay vejez ni muerte” Svetasvatara Upanisad

Ningún asana en sí misma puede garantizar el despertar espiritual. Si no se combinan con una respiración, relajación y concentración adecuadas, los ejercicios de Yoga permanecen en el nivel del mero ejercicio físico.

- PRANAYAMAS - Control de la Respiración. Una respiración adecuada es fundamental para recargarnos de la energía vital o prana. A través de ejercicios respiratorios regulamos y controlamos esta fuerza vital. Practicando una respiración conciente se consigue controlar el sistema nervioso y así obtenemos un control de la energía vital en el cuerpo y en la mente. La respiración yóguica completa logra una mayor capacidad pulmonar.

El hábito de respirar correctamente junto con una dieta natural y ejercicio moderado, logra que muchas enfermedades del hombre actual (trastornos cardíacos, asma, estrés, ansiedad, etc.) puedan encontrar alivio

Todas las técnicas de pranayama van enfocadas a lograr una mayor calidad en la respiración (revitalizando el cuerpo), un equilibrio del sistema nervioso (aquietando las emociones) y un sosiego mental (aclarando la mente)

- RELAJACIÓN ADECUADA – Toda la práctica de Yoga pone énfasis en la relajación de nuestro cuerpo físico y de la mente. A través de la misma reponemos la energía vital que gastamos a nivel físico y mental. Aprender a relajarnos en estos tiempos es todo un desafío.

- MEDITACION – Buscamos silenciar nuestros pensamientos para experimentar el Ser. Patanjali nos dice que el Yoga consiste en detener la actividad de la mente ya que en ese momento se experimenta el Ser.

En una clase de yoga buscamos controlar la agitación mental a través de la concentración.

Somos lo que pensamos, dice Swami Sivananda (1887-1963), uno de los Maestros de Yoga más reconocidos en la India. Es por esta razón que es necesario controlar nuestra mente y sus pensamientos.

Igual que la superficie de un lago sin olas permite ver el fondo, la mente sin agitación (pensamientos) mental revela la paz interna del Ser.

La disciplina del Yoga da a los que la practican herramientas para el desarrollo de la paz interior y las relaciones pacíficas y apoyan una cultura de paz.

Cuando el cuerpo se vuelve estable y relajado en la postura meditativa (Asanas), también la mente se queda en calma.

*“Penetrar en una sesión de yoga tras una jornada activa, exige una especie de revolución en el plano energético. Durante todo el día has ido proyectando tu energía hacia el mundo exterior por medio del lenguaje, de las emociones, de la acción... el yoga te dice ¡stop! ¡detente y da media vuelta!. Toda esa energía que utilizas hacia el exterior, utilízala ahora hacia el interior. Conviértete en espectador de tus propios procesos y pon toda tu energía al servicio de esta observación. Con éste adquirir conciencia empieza el yoga y la meditación... cada gesto llevado a cabo total y conscientemente se hace voluptuoso. Todo tu ser y tu vida se encuentran condensados en él, el tiempo ya no existe y tu te conviertes en el gesto.
¡Ojalá pudieras vivir así tu sesión de yoga!” Ma.Anand Gandha*

